



きゅうしょく

給食だより



小学校

今年も残すところ、後一か月となりました。吹く風も冷たく、寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪などひかず、元気に楽しく冬休みを過ごせるように、しっかり体調管理をしましょう。

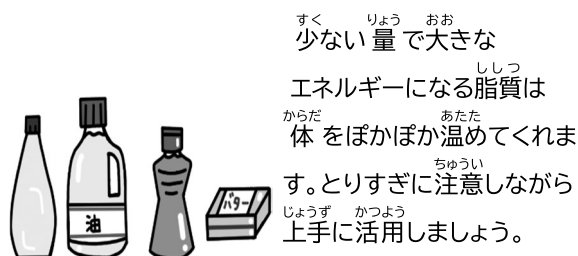
風邪など感染症に負けない体をつくろう！

◎たんぱく質をしっかりとる



たんぱく質は、寒さに負けない体をつくれます。
肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品を
食べましょう。

◎脂質(油・脂肪)を上手に活用



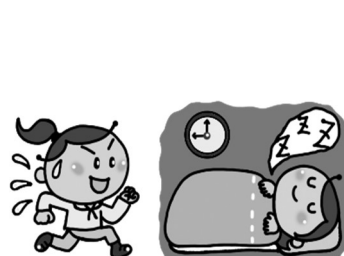
少ない量で大きな
エネルギーになる脂質は
体をぽかぽか温めてくれま
す。とりすぎに注意しながら
上手に活用しましょう。

◎ビタミンA・C・Eをとる



「ビタミンACE」とも言われます。
冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、ウイ
ルスへの抵抗力を高めます。

◎体を動かし、十分な睡眠



寒くても適度に体を
動かし、夜はしっかり
8～9時間は休みましょう。
朝昼夕の3食を決まった
時間に食べて、生活リズム
を整えましょう。



冬至にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひか
ないといわれています。かぼちゃには、ビタミンACEがあるよ。



12月18日(木)～永野小学校おすすめ献立～
児童に人気のメニューを健康委員会が中心に考えました。



わかめごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ キムチあえ はるさめスープ レモンタルト

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「スラッピージョー」です。

【材料(4人分)】

コッパパン……………4個
豚ひき肉……………140g
たまねぎ……………100g
にんじん……………60g
ピーマン……………15g
ケチャップ……………40g
トマトピューレ……………30g
ウスターソース…8g 油……………4g
中ざら(砂糖)…2g パン粉……………10g
塩こしょう……………少々 からし……………1g

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉をほぐしながら火を通す。
- ③ たまねぎを入れ、焦げないようによく炒める。
- ④ にんじんを入れ、さらに炒める。
- ⑤ 材料に火が通ったら、ピーマンを入れ、さらに炒める。
- ⑥ 調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑦ 汁気がなくなってきたら、からしを入れてよく混ぜ、パン粉を入れて、まとまってきたら、できあがり。
- ⑧ コッパパンにはさんで、お召し上がりください。

※ 給食ではコッパパンですが、バーガーパンや食パン
でもいいです。



過去のレシピもあります！ぜひのぞいてみてください！



12がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あ か	み と り	き い ろ	びこう	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	月	セルフ スラッピージョー (コッパン)		スラッピージョーのぐ フライドポテト ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいだけ ほうれんそう	パン あぶら さとう パンこ じゃがいも ワントンのかわ	634kcal 23.8g 27.4g	
2	火	ごはん		ポークカレー バリバリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース にんにく りんご もやし にら キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ちゅうかめん ドレッシング	763kcal 24.4g 24.4g	
3	水	はちみつパン		オムレツ ツナとだいずのサラダ ゴロゴロやさいのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー たまご だいず	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな きゅうり	パン はちみつ ドレッシング じゃがいも	587kcal 23.0g 23.8g	ケチャップ がつきます
4	木	おさかなランチ ごはん		さわらフライ にらとはくさいのおかかあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ にら はくさい しょうが もやし コーン	ごはん じゃがいも あぶら パター パンこ こむぎこ	738kcal 28.4g 23.1g	ソースが つきます
5	金	セルフ ちゅうかどん (ごはん)		ちゅうかどんのぐ ぎょうざロール みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると とりにく	にんじん たまねぎ にら しょうが はくさい ねぎ きくらげ キャベツ みかん	ごはん ぎょうざのかわ あぶら でんぶん	660kcal 24.6g 16.9g	
8	月	ぎゅうにゅう ツイストパン		ポークビーンズ イタリアンサラダ アセロラミルク	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず ぶたにく ハム チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり ブロッコリー キャベツ	パン あぶら ドレッシング アセロラミルク	678kcal 28.7g 28.8g	
9	火	ごはん		けんさんぶたにくコロッケ いそに なめこじる	ぎゅうにゅう わかめ ひじき さつまあげ とうふ みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう パンこ あぶら こむぎこ	678kcal 20.2g 20.2g	ソースが つきます
10	水	メーブルトースト		ビーフシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース キャベツ	パン メーブルシロップ マカロニ ドレッシング あぶら じゃがいも ルウ	702kcal 25.2g 30.0g	
11	木	ごはん		しせんどうふ くらげあえ オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くらげ	にんじん たまねぎ もやし ほししいだけ たけのこ きゅうり グリーンピース しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	656kcal 22.6g 18.0g	
12	金	ごはん		いわしのごまみそに こうみあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とうふ いわし みそ ハム とりにく	にんじん ほうれんそう ねぎ コーン もやし はくさい しょうが だいこん ほししいだけ	ごはん さとう ごま ドレッシング さといも でんぶん	641kcal 24.9g 19.5g	
15	月	しよくパン とちあいかジャム		チキントマトクリームシチュー ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり パセリ マッシュルーム	パン ジャム ルウ じゃがいも マカロニ ドレッシング あぶら	579kcal 23.6g 20.2g	
16	火	ごはん		さつきランチ (とくさんぶつこんだて) モロのにらソースかけ のりあえ かんぴょうのみそしる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ のり モロ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にら ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし キャベツ かんぴょう	ごはん さとう あぶら でんぶん ごま	636kcal 26.5g 15.5g	
17	水	ココアロールパン		ペンネマカロニのミートソースに カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ ハム	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく しょうが だいこん	パン ココア ドレッシング マカロニ あぶら	631kcal 24.5g 21.8g	
18	木	ながのしょうがっこうおすすめこんだて わかめごはん		とりにくのからあげ キムチあえ はるさめスープ レモンタルト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にら ほししいだけ	ごはん あぶら でんぶん はるさめ タルト	757kcal 24.3g 23.6g	
19	金	とうじこんだて ごはん		ぶりのしおこうじやき ゆずいりはくさいサラダ かぼちやいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶり みそ とうふ	にんじん はくさい きゅうり ゆず ごぼう かぼち だいこん ねぎ	ごはん ごま あぶら さとう	620kcal 25.0g 18.2g	
22	月	げんりょう バターロールパン		ハンバーグデミグラスソースかけ はなやさいサラダ コーンスープ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン パセリ	パン ルウ ケーキ さとう あぶら ドレッシング		
23	火	ごはん		ふとまきたまご しぐれに まんてんみそしる	ぎゅうにゅう さつまあげ たまご ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	にんじん ごぼう こまつな さやいんげん こんにゃく しょうが しめじ ねぎ	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん	624kcal 22.3g 16.4g	
24	水	まるパン (スライス)		えびカツ チキンごぼうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ えび ベーコン とりにく ひよこめ あかいんげんまめ うずらまめ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン にんにく トマト パセリ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング マカロニ パンこ こめこ	ソースが つきます	593kcal 25.5g 22.7g
25	木	ごはん		ぶたにくのしょうがやき だいこんのみそしる カスタードクレープ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが だいこん	ごはん あぶら クレープ	745kcal 24.4g 25.7g	

・小学生の学校給食 摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質20g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.3g